

# Борьба со стрессом во время вспышек инфекционных заболеваний, требующих соблюдения социальной

Департамент психического здоровья заботится о благополучии семей, друзей и коллег в нашем округе. Когда вы слышите, читаете или смотрите новости о вспышке инфекционного заболевания, вы можете ощущать беспокойство и демонстрировать признаки стресса, даже когда вспышка происходит вдали от вашего места проживания, и вы находитесь в группе низкого риска или без риска развития заболевания. Такие признаки стресса являются нормальными и могут чаще возникать у людей, чьи близкие находятся в тех частях мира, где наблюдается вспышка заболевания. Во время вспышки инфекционного заболевания заботьтесь о своем физическом и психическом здоровье и протяните руку помощи тем, кто оказался задетым этой ситуацией.

## ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ПОТряСЕНИЕМ

### 1. Управляйте стрессом

- Следите за новостями о ситуации в округе из достоверных источников.
- Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах.
- Соблюдайте распорядок дня.
- Находите время на отдых.

### 2. Будьте осведомленными и информируйте членов своей семьи

- Ознакомьтесь с местными медицинскими ресурсами и ресурсами по психическому здоровью в вашей местности.
- Не делитесь неподтвержденными новостями об инфекционном заболевании, чтобы не создавать ненужный страх и панику.
- Сообщайте детям истинную информацию, соответствующую их возрасту, и не забывайте сохранять спокойствие. Дети часто чувствуют то же, что чувствуете вы.

### 3. Поддерживайте связь с местными жителями онлайн или по телефону

- Оставайтесь на связи с членами семьи и друзьями, обмениваясь сообщениями в социальных сетях или общаясь по телефону.
- Присоединитесь к онлайн-чатам вашего района и/или религиозной группы.
- Принимайте помощь от членов семьи, друзей, коллег и духовных лиц.
- Свяжитесь с соседями и друзьями с особыми потребностями, которым может быть нужна ваша помощь.

### 4. Помогайте, но соблюдайте социальную дистанцию

- Если вы знакомы с теми, кого затронула вспышка заболевания, позвоните им, чтобы узнать, как они справляются, и не забывайте сохранять их конфиденциальность.
- Протяните руку помощи тем, кого попросили соблюдать социальную дистанцию, например, принесите им еду.

### 5. Будьте чувствительными

- Старайтесь не обвинять других людей и не предполагать, что человек больной, основываясь на его внешнем виде или стране происхождения.
- Инфекционное заболевание не связано с какой-либо расовой или этнической группой. Будьте добры, но не молчите, если слышите ложные слухи или негативные стереотипы, поддерживающие расизм и ксенофобию.

Обратитесь за профессиональной помощью, если вам или вашим близким тяжело справиться со стрессом.



## Займите активную позицию!

1. Получайте последнюю информацию из достоверных источников.
2. Поддерживайте связь с друзьями, членами семьи и общественными группами.
3. Сохраняйте положительный настрой.

## Ресурсы

Круглосуточная «горячая линия»  
Департамента центра психического  
здоровья округа Лос-Анджелес  
(800) 854-7771  
(562) 651-2549 TDD/TTY  
<https://dmh.lacounty.gov>

Департамент общественного  
здравоохранения округа Лос-  
Анджелес:  
[http://publichealth.lacounty.gov/med  
ia/Coronavirus/](http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/)

или позвоните 2-1-1 для получения  
дополнительной информации